



LISTA DE VALORES

PRIMER PASO: Del siguiente listado marca aquellos 10 valores más importantes para ti según el tema a decidir. Por ejemplo, si tu decisión tiene que ver con la pareja: ¿Cuáles son los 10 valores que son MÁS IMPORTANTES para ti en relación con la pareja?:

- | | |
|--------------------------------|--|
| Adaptabilidad | Lealtad |
| Afinidad | Libertad |
| Afecto | Liderazgo |
| Amistad | Logro |
| Amor | Mérito |
| Aprendizaje continuo | Motivación |
| Autoestima | Naturaleza |
| Ayuda a la sociedad | Orden (tranquilidad, estabilidad) |
| Ayuda a los demás | Placer |
| Belleza (Física) | Poder y autoridad |
| Beneficio Económico | Precaución, evitar riesgos |
| Calidad | Pasión |
| Cambio y variedad | Perseverancia |
| Competitividad, ser competente | Prestigio |
| Compromiso | Reconocimiento (respeto y estatus) |
| Comunicación con los demás | Relaciones de calidad |
| Conocimiento | Relaciones personales |
| Consciencia ecológica | Religión |
| Control | Respeto |
| Cooperación | Reputación |
| Creatividad | Responsabilidad y responder de ella |
| Crecimiento | Reto, logro (ver los problemas como retos) |
| Dedicación | Riqueza |
| Democracia | Sabiduría |
| Desarrollo personal | Salud |
| Desarrollo profesional | Seguridad |
| Diálogo | Seguridad económica |
| Dinero | Ser competente, ser Eficiente |
| Distinción | Serenidad |
| Entusiasmo | Ser útil |
| Estabilidad | Servicio a los demás |
| Estatus Social | Sofisticación |
| Estatus intelectual | Supervisar o enseñar a otros |
| Ética | Trabajar bajo presión |
| Fama | Trabajar con otros |
| Familia | Trabajo con significado |
| Fiabilidad | Trabajo fácil |
| Honestidad | Trabajar solo |
| Honor | Tranquilidad en el trabajo |
| Humildad | Trascender, dejar un legado |
| Influir en los demás | Verdad |
| Innovación | Vinculación |



LISTA DE VALORES

NOTA: Si echas de menos algún valor que no está en este listado, pero consideras importante para ti, por favor, inclúyelo en esta lista. La lista que ofrecemos es solo orientativa para darte ideas.

SEGUNDO PASO: De los 10 valores marcadores anteriormente indica a continuación los 5 más importantes para ti (según el tema a decidir):

1	
2	
3	
4	
5	

TERCER PASO: Ahora en la siguiente tabla coloca cada valor y cada opción a elegir y puntúa de 1 a 10 cada valor en función de cada decisión:

	DECISIÓN 1	DECISIÓN 2
Valor 1:		
Valor 2:		
Valor 3:		
Valor 4:		
Valor 5:		
TOTAL PUNTUACIÓN:		

CUARTO PASO: Reflexionar sobre la puntuación. Aquella decisión que puntúe más será más acorde con tus valores esenciales y probablemente sea un dato importante a la hora de decidirte por una de ellas.

EJEMPLO: ¿Quiero cambiar de trabajo? De los valores elegidos como más importantes para mi respecto al trabajo ¿cómo los puntuaría en cada opción?:

	Trabajo 1	Trabajo 2
Valor 1: <i>Conciliación</i>	10	7
Valor 2: <i>Formación</i>	5	9
Valor 3: <i>Dinero</i>	7	8
Valor 4: <i>Des. Profesional</i>	6	8
Valor 5: <i>Tranquilidad</i>	4	7
TOTAL PUNTUACIÓN:	32	39

NOTA: Si la puntuación no te convence porque los valores no “pesan igual”. Haz lo mismo eligiendo los 3 más importantes dentro de estos 5 y vuelve a comparar la puntuación.